CATALOGUE 2013

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Accélérateur de savoirs en :

- Nutrition
- Santé
- Anti-âge

Best-seller au Québec : plus de 80 000 exemplaires vendus !

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose des mains qui la fait souffrir terriblement, Jacqueline Lagacé découvre le régime du docteur Seignalet. Estimant n'avoir rien à perdre, elle décide de le suivre. Les résultats sont spectaculaires. En 10 jours, la douleur a disparu, en 16 mois elle retrouve l'usage de ses doigts. Cette scientifique décide alors de se plonger dans les publications médicales. Ayant rassemblé une abondante documentation, elle se consacre à l'écriture d'un livre pour informer tous ceux qui souffrent des bienfaits d'un changement d'alimentation.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 300 pages, format : 15 x 22

« Ce livre a le mérite de la clarté face à l'abondance d'aliments transformés, composés d'une liste d'ingrédients interminables et incompréhensibles et de slogans trompeurs. C'est instructif, utile et facile à appliquer. » Le Monde

Le bon choix au supermarché 2013-2014

Collectif LaNutrition.fr

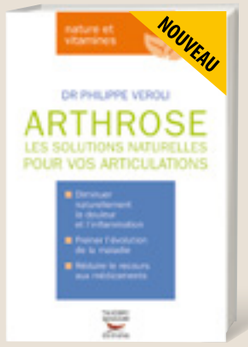
Comment être sûr(e) de faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ? Impossible sans ce livre, devenu une référence.
Dans cette nouvelle édition entièrement mise à jour, nous avons analysé et évalué plus de 700 aliments du supermarché. Vous n'avez plus qu'à suivre le guide ! Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter.

Vous saurez notamment que :

- Les yaourts Taillefine sont allégés en graisses mais bourrés d'additifs inutiles.
- Les bâtonnets de crabe contiennent plus de sucres que de protéines.
- L'huile Isio4 est bien meilleure pour la santé que Fruit d'Or oméga 3 et 6.
- Le jambon sec d'Auvergne est deux fois moins salé que le jambon d'Aoste.

Illustré et simple à utiliser, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique.

15,00 € TTC • ~~15,80~~ € TTC • 320 pages, format : 15 x 15



La solution ne passe pas par les médicaments.

Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations

Dr Philippe Veroli

Le Dr Veroli vous dit quels traitements naturels, sans effets secondaires, validés scientifiquement, permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose. Les extraits de plantes qui diminuent l'inflammation et la douleur, les substances qui freinent la destruction du cartilage, ce qu'il faut manger pour « nourrir » convenablement ses articulations, ce qu'il faut attendre des soins thermaux, de la thérapie par le froid, les exercices à éviter et ceux qui aident à améliorer la mobilité…

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Contrôlez l'acidité de votre corps avec le potassium.

Potassium, mode d'emploi

Dr Philippe Veroli

Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium. Pourtant, nous n'en consommons pas assez. Découvrez l'importance du potassium pour :

- L'équilibre acide-base.
- Prévenir et traiter l'hypertension
- Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral.
- Prévenir les fractures d'ostéoporose.
- Conserver une bonne masse musculaire.
- Réduire le risque de calcul rénal.

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Etes-vous certain(e) que le blé vous fait du bien ?

Gluten : comment le blé moderne nous intoxique

Julien Venesson

Saviez-vous que les agronomes ont profondément modifié les gènes du blé ? Ils ont donné naissance à des variétés monstrueuses, bien plus riches en gluten que les variétés ancestrales. Jusqu'à une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité au gluten, qui se traduit par : fatigue chronique, troubles de la digestion et de l'humeur, maux de tête, vertiges, neuropathies, ou douleurs musculaires ! Et chez les personnes prédisposées, le gluten déclenche des **maladies auto-immunes**… **Ce livre révèle la réalité sur les blés modernes et vous donne les clés pour retrouver la santé.**

14,90 € TTC • ~~15,70~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21

Les bons gestes pour prévenir et guérir.

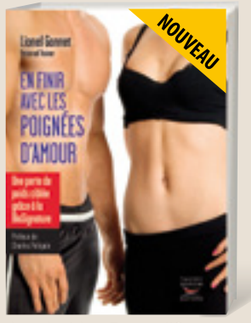
Allergies : les solutions naturelles

Brigitte Karleskind

Comment prendre le contrôle de vos symptômes et créer un environnement sain pour la famille.
Découvrez notamment :

- 17 additifs à éviter si vous souffrez d'allergies alimentaires.
- 3 oligo-éléments à essayer au long cours.
- Les 3 souches de probiotiques qui pourraient vous soulager.
- 2 substances naturelles anti-inflammatoires qui combattent la rhinite allergique.
- 2 antioxydants à essayer quand on souffre d'asthme.
- La vitamine dont il ne faut jamais manquer, été comme hiver.
- Comment utiliser les huiles de poisson pour moduler l'immunité et l'inflammation.

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



Un programme pour mincir et rester mince.

En finir avec les poignées d'amour

Lionel Gonnet

Une méthode totalement inédite en France, 100 % naturelle, 100 % efficace va vous débarrasser des bourrelets disgracieux. Ces bourrelets sont votre BioSignature : ils sont le signe que vous sécrétez trop d'insuline, l'hormone qui est stimulée lorsque vous mangez des glucides. En modifiant votre alimentation, en suivant le programme d'exercices proposé dans le livre, en prenant des compléments alimentaires ciblés, en gérant votre stress, vous obtiendrez des résultats spectaculaires.

16,05 € TTC • ~~16,90~~ € TTC • 158 pages, format : 17 x 23

NOUVEAU

Le livre qui va vous ouvrir les yeux sur la santé osseuse.

Le mythe de l'ostéoporose

Thierry Souccar

Voici comment un simple facteur de risque - le vieillissement des os - a été érigé en « maladie mortelle » pour le bénéfice de l'industrie. C'est ainsi qu'on prescrit à des millions de femmes des traitements inutiles et risqués. Car les laitages ne rendent pas les os solides, l'ostéodensitométrie ne dit pas qui aura une fracture, les suppléments de calcium sont inutiles, les médicaments ont très peu de bénéfices et des effets secondaires inacceptables. Ce livre présente au contraire **7 mesures efficaces pour prévenir les fractures.**

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

Une manière de méditer pour chaque jour de la semaine.

5 minutes le matin

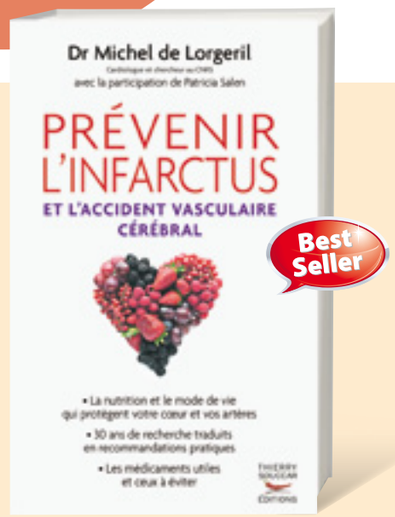
Dr David O'Hare

La méditation est formidable pour l'équilibre. Avec ce livre, testez tous les jours, pendant 5 minutes à peine, **7 échantillons de méditation**. Histoire de les expérimenter et les assimiler en douceur. Chaque séance correspond à une approche : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps.

Une fois que vous aurez trouvé LA méditation qui vous convient, ce livre vous donnera les ressources pour l'approfondir.

9,50 € TTC • ~~10,00~~ € TTC • 192 pages, format :13 x 19

Prévention de l'infarctus et de l'AVC


Dr Michel de Lorgeril
avec la participation de Patricia Salen
PRÉVENIR L'INFARCTUS
ET L'ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL
Best Seller
• La nutrition et le mode de vie qui protègent votre cœur et vos artères
• 30 ans de recherche traduits en recommandations pratiques
• Les médicaments utiles et ceux à éviter
THIERRY SOUCCAR EDITIONS

« Ce livre peut vous sauver la vie. » Elle.fr

Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral

Dr Michel de Lorgeril *avec* ***Patricia Salen***

La plupart des traitements contre le cholestérol, l'hypertension ou le diabète sont inefficaces, voire dangereux.

Heureusement vous pouvez réduire considérablement votre risque en adoptant une nutrition et un mode de vie protecteurs.

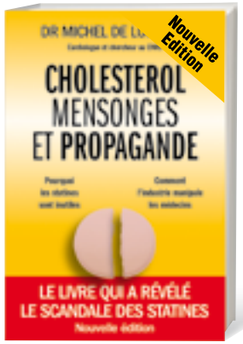
Cette nutrition et ce mode de vie sont fondés sur des centaines d'études scientifiques publiées dans les plus grands journaux médicaux – dont celles conduites par Michel de Lorgeril lui-même.
Aujourd'hui **il les traduit en recommandations concrètes**.

Ces conseils sont la meilleure garantie contre l'infarctus et l'AVC mais aussi l'insuffisance cardiaque, l'hypertension, le diabète, la dépression, la maladie d'Alzheimer et les cancers.

- Les médicaments et traitements à éviter car inutiles ou toxiques
- Les traitements efficaces
- Des conseils nutritionnels fondés sur 30 années de recherches

Michel de Lorgeril *est cardiologue et chercheur au CNRS.*
Patricia Salen *est diététicienne-nutritionniste.*

25,65 € TTC • ~~26,99~~ € TTC
416 pages, format : 15 x 24


DR MICHEL DE LORGERIL
Nouvelle Edition
CHOLESTEROL MENSONGES ET PROPAGANDE
LE LIVRE QUI A RÉVÉLÉ LE SCANDALE DES STATINES
Nouvelle édition

« Un réquisitoire contre la prescription effrénée de médicaments anticholestérol. » Le Monde.fr

Cholestérol, mensonges et propagande Edition 2013

Best Seller

Dr Michel de Lorgeril

Le premier livre à avoir montré que les statines, des médicaments pris par 7 millions de Français, n'ont aucun effet sur l'infarctus. Dans cette nouvelle édition, un chapitre inédit sur les effets indésirables des statines et sur le bilan calamiteux du Crestor, la statine la plus vendue en France. Avec aussi la cuisine des résultats d'études « arrangées », et les liens des sociétés savantes avec les laboratoires.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 320 pages, format : 14 x 21

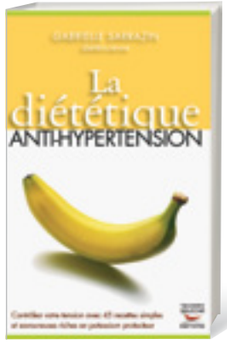
« N'ayez plus peur du cholestérol ! » France 5

Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent…

Dr Michel de Lorgeril

Voilà près de 50 ans qu'on mène une guerre sans répit au cholestérol. Résultat : 7 millions de Français sont traités et ceux qui ne le sont pas s'angoissent. Absurde ! Ce document stupéfiant met en pièces le mythe du cholestérol. Aussi incroyable que cela paraisse, celui-ci ne repose sur aucune preuve scientifique, mais sur une idéologie dictée par des intérêts économiques.

19,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC • 416 pages, format : 15 x 24



La diététique anti-hypertension

Gabrielle Sarrazin,
diététicienne-nutritionniste

Découvrez le régime capable de faire baisser la tension artérielle aussi efficacement que des médicaments. Avec 50 recettes pour le mettre en pratique.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21

Prévention et traitement des cancers

Ralph Blum et Dr Mark Scholtz
TOUCHE PAS À MA PROSTATE
Plus jamais de biopsies inutiles de chirurgie radicale et d'impuissance
UN GUIDE ESSENTIEL POUR FAIRE FACE AU CANCER DE LA PROSTATE

Best Seller

« Tous les patients devraient lire ce livre ! » Télé Matin France 2

Touche pas à ma prostate

Ralph Blum **et** ***Dr Mark Scholtz***
Préface du ***Pr Henri Joyeux****, cancérologue*

Chaque année, plus de 20 000 Français avec un cancer de la prostate se voient proposer d'enlever cet organe. Mais cette opération n'allonge l'espérance de vie que pour certains patients. Elle entraîne le plus souvent impuissance, incontinence, problèmes urinaires, etc. Ce livre dénonce l'inutilité de cet acte chirurgical et l'absence d'information sur les autres types de traitement. **Dans la majorité des cas, le cancer de la prostate peut être considéré comme une maladie chronique ne nécessitant qu'une surveillance active.**
Écrit par un patient et un cancérologue, il fait aussi le point sur les traitements conventionnels et les traitements alternatifs.
Grâce à ce livre vous découvrirez :

- les avantages et inconvénients des biopsies
- les techniques d'imagerie médicale les plus adaptées
- les dernières avancées en matière de radiothérapie et d'hormonothérapie
- des conseils nutritionnels qui ont fait leurs preuves

22,80 € TTC • ~~23,99~~ € TTC • 352 pages, format : 14 x 21

« Nous sommes tous des empoisonnés qui s'ignorent. » L'Express

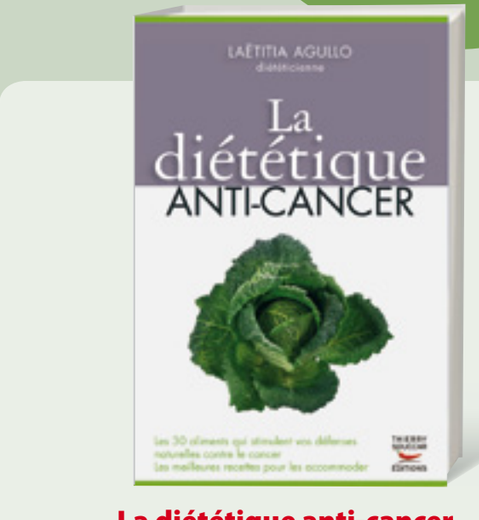
Sang pour sang toxique

Pr Jean-François Narbonne, *toxicologue*

L'un de nos plus éminents toxicologues révèle une réalité choquante et pourtant passée sous silence : nous sommes imbibés de polluants et de toxiques. Des dizaines de contaminants circulent dans notre sang. Année après année, ils s'accumulent dans notre corps et les mamans les transmettent même aux fœtus ! Les responsables ? Souvent d'anodins objets du quotidien : plastiques, peintures, détergents, parfums et cosmétiques, revêtements d'ustensiles culinaires, insecticides ménagers, mais aussi polluants industriels comme les PCB et les dioxines. À travers son expérience de chercheur et d'expert, l'auteur établit la réalité des faits :

- Quels risques réels pour notre santé et celle de nos enfants ?
- Quelles mesures prendre au niveau politique ?
- Que peut-on faire à l'échelle individuelle ?

18,90 € TTC • ~~19,99~~ € TTC • 256 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-cancer

Laëtitia Agullo, *diététicienne-nutritionniste*

À chaque instant des cellules de l'organisme deviennent précancéreuses. Mais certains aliments contiennent des substances extraordinairement puissantes, capables de bloquer la formation des tumeurs.
Comment manger pour en bénéficier au maximum ? Découvrez ces trésors naturels qui nous veulent tant de bien, comment les accommoder, à quelle dose les consommer et de multiples astuces pratiques pour en tirer toute leur quintessence.

- Avec 45 recettes inédites et un système de repères nutritionnels exclusifs qui donne le niveau de protection anti-cancer apporté par chacune d'entre elles.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

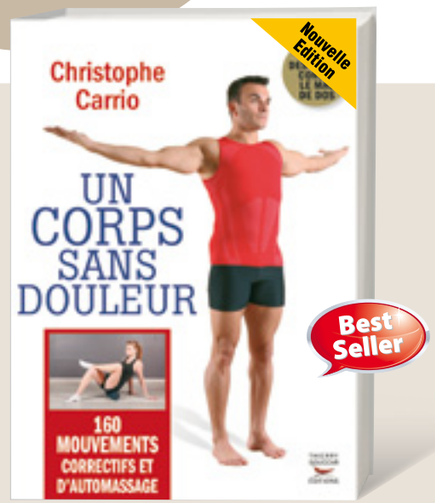
« Les bienfaits méconnus du soleil et de la vitamine D. » VSD

Soleil, mensonges et propagande

Dr Brigitte Houssin

Fuir le soleil ? Erreur ! Car même s'il est nocif à forte dose, le soleil est notre principale source de vitamine D. Le Dr Brigitte Houssin relaie le cri d'alarme des plus grands spécialistes mondiaux. Sans nier le risque de cancer de la peau lié à une exposition excessive, l'auteur démontre qu'en s'exposant régulièrement au soleil aux beaux jours, on prévient de nombreux cancers, l'ostéoporose et même les maladies cardiovasculaires et le diabète. Elle explique comment s'exposer intelligemment et ne jamais manquer de vitamine D, même en hiver.

15,10 € TTC • ~~15,90~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21



« Des exercices qui soulagent, un régime qui apaise. » TF1

Un corps sans douleur

Christophe Carrio

Dos, cou, hanche, genou, épaules…
Apprenez à soulager vous-même vos douleurs !

Les mauvaises postures engendrent des déséquilibres musculaires et des douleurs chroniques.

Christophe Carrio vous montre pas à pas comment associer automassages, mobilisations articulaires, exercices de correction posturale et gainage pour retrouver un parfait équilibre.

- Les automassages réduisent les tensions en agissant sur les trigger points.
- Les mobilisations soulagent les articulations.
- Les programmes correctifs corrigent les déséquilibres musculaires.
- Le gainage renforce la bonne posture.

Le mode d'emploi est simple :

1. Vous identifiez votre type postural.
2. Vous effectuez le programme qui vous correspond : des exercices faciles à réaliser chez soi, avec deux variantes, une courte (5 à 10 min) et une longue (45 min) pour travailler plus en profondeur.
3. Vous adaptez votre alimentation pour sortir du cercle vicieux de l'inflammation.

Pour tout âge et tout niveau de forme.

Avec 350 photos et illustrations.

« Grâce au programme de Christophe, évoluer dans un corps sans douleur est à la portée de tous, même de ceux qui souffrent depuis des années ! »
Dr Thierry Selz, chirurgien orthopédiste à Genève

23,75 € TTC • ~~24,99~~ € TTC • 288 pages, couleur, format : 17 x 23

« La guérison est à portée de main. » VSD

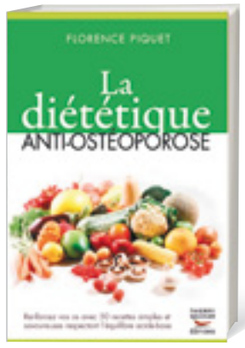
Fibromyalgie, un programme global pour améliorer votre santé et renouer avec le bien-être

Dr Jean-Paul Curtay
avec ***Véronique Blanc-Mathieu***
et ***Thierry Thomas***

Contre la fibromyalgie, des solutions concrètes et efficaces existent. Elles sont rassemblées dans ce livre sous la forme d'**un programme global** mis au point par le Dr Curtay et deux spécialistes. Simple et facile à initier, il s'attaque à chacune des dimensions de la maladie.
Avec lui, vous mettez toutes les chances de votre côté pour vous reconstruire. Et ceci sans médicament !

- **Les aliments et les compléments alimentaires les plus efficaces**
- **Les exercices qui soulagent les muscles et les articulations en douceur**
- **Les techniques de méditation et de respiration pour retrouver sommeil et vitalité**

14,25 € TTC • ~~14,99~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-ostéoporose

Florence Piquet,
diététicienne-nutritionniste

Comment prévenir l'ostéoporose ? Inutile d'avaler des tonnes de calcium. Les aliments présentés dans ce livre respectent l'équilibre acide-base de l'organisme et renforcent naturellement les os.
Avec 50 recettes savoureuses pour les accommoder.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21

Savoir s'étirer

Christophe Carrio

Voici une toute nouvelle méthode pour vous étirer, qui respecte votre corps. Elle est basée sur **les fascias**, ces tissus conjonctifs qui enveloppent et connectent les muscles. Découvrez :

- **200 exercices d'automassages et d'étirements pour l'échauffement et le post-entraînement.**
- **Une sélection des étirements les plus rentables**
- **Comment résoudre une problématique douloureuse (tendinite, mal au dos…)**
- **L'alimentation et les compléments alimentaires qui favorisent la souplesse**

21,75 € TTC • ~~22,90~~ € TTC • 224 pages, couleur, format : 17 x 23

Diplômé de l'Académie américaine de médecine sportive, ***Christophe Carrio*** *coache des sportifs de haut niveau auxquels il enseigne ses méthodes de prévention des douleurs et des blessures.*

NOUVEAU
THIERRY SOUCCAR
LE MYTHE DE L'OSTÉOPOROSE
Pourquoi les laitages, le dépistage et les médicaments sont inutiles
Les vrais moyens d'éviter les fractures
Dans la suite de LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE

Le mythe de l'ostéoporose

Thierry Souccar - Préface du Pr Cl. Béraud

Thierry Souccar expose la mystification de l'ostéoporose : un facteur de risque transformé en maladie pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière.

Il vous dit pourquoi les traitements actuels (laitages, calcium, médicaments) sont en échec et propose 7 mesures validées scientifiquement pour prévenir les fractures :

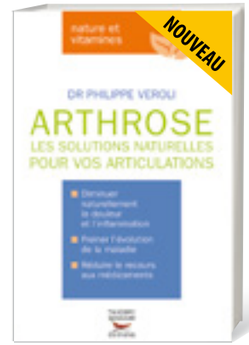
- Le régime alimentaire ancestral qui renforce les os, même sans laitages.
- La liste des médicaments à éviter.
- Les mesures à prendre chez soi pour prévenir les chutes.
- Deux minéraux à surveiller : sodium et potassium.
- Les compléments alimentaires utiles.
- Une activité physique ludique et agréable qui améliore l'équilibre.
- Les mouvements à effectuer chez soi pour conserver les muscles et les os.

« Un livre d'une importance considérable pour la santé publique. »
Pr Claude Béraud, ancien médecin conseil national de la Caisse nationale d'assurance maladie.

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

Votre cadeau au choix

- ☐ **Le Guide des Vitamines**
- ☐ **Le Palmarès des faux aliments**



Les meilleurs traitements naturels de l'arthrose.

Arthrose : les solutions naturelles pour vos articulations

Dr Philippe Veroli

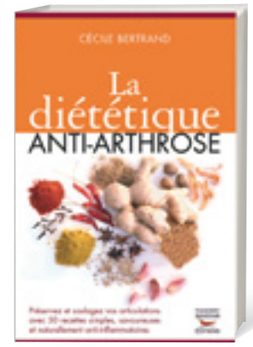
Les médicaments antidouleur et anti-inflammatoires soulagent temporairement mais n'ont aucune action sur la progression de la maladie. Ils empêchent le corps de régénérer naturellement son cartilage et sont souvent toxiques en cas d'utilisation prolongée. À terme, ils font plus de mal que de bien.

Il existe pourtant des traitements simples, naturels, efficaces et surtout sans effets secondaires qui permettent de lutter contre la douleur et contrôler l'arthrose. Des traitements validés scientifiquement.

Découvrez :

- Quels extraits de plantes diminuent l'inflammation et la douleur.
- Quelles substances naturelles freinent la destruction du cartilage.
- Comment s'alimenter pour « nourrir » convenablement ses articulations.
- Ce qu'il faut attendre des soins thermaux, de la thérapie par le froid.
- Les exercices physiques à éviter et ceux qui aident à améliorer la mobilité.
- Comment l'acupuncture peut soulager efficacement l'arthrose du genou et de la hanche.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18



La diététique anti-arthrose

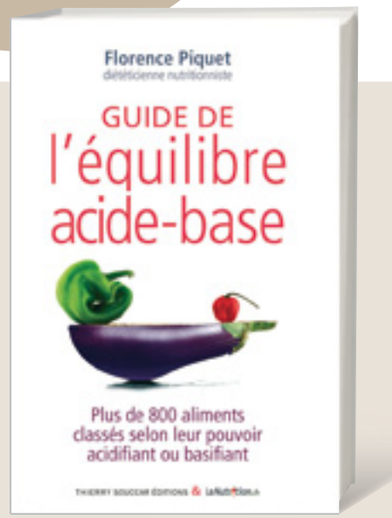
Cécile Bertrand,
diététicienne-nutritionniste

L'alimentation décrite dans ce guide permet d'abaisser de manière significative le niveau d'inflammation dans les articulations et de soulager les douleurs.

- **Avec 50 recettes savoureuses pour la mettre en pratique.**

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Articulations et os



Guide de l'équilibre acide-base

Florence Piquet, *diététicienne nutritionniste avec* ***LaNutrition.fr***

Le guide des 800 aliments qui contrôlent l'acidité de votre corps.

Selon ce que vous mangez, votre corps est « acide », « alcalin » ou « neutre. »

Un excès d'acidité a des conséquences néfastes : ● ostéoporose ● perte musculaire ● calculs rénaux ● vieillissement prématuré

Ce guide de référence vous dit ce qu'est réellement l'équilibre acide-base, comment mesurer votre pH et utiliser l'alimentation pour rétablir durablement l'équilibre. Pour cela, consultez le potentiel acidifiant ou basifiant de plus de 800 aliments et plats préparés.

En un clin d'œil vous identifiez ceux qui sont favorables à votre santé et ceux qu'il faut limiter.

Vous apprendrez aussi à composer un menu basifiant presque idéal.

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC • 128 pages, format : 11 x 18

Contrôlez l'acidité de votre corps avec le potassium.

Potassium, mode d'emploi

Dr Philippe Veroli

Le potassium est aussi crucial que le calcium et le magnésium. Pourtant, nous n'en consommons pas assez.

Découvrez l'importance du potassium pour :

- L'équilibre acide-base
- Prévenir et traiter l'hypertension
- Prévenir l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral
- Prévenir les fractures d'ostéoporose
- Conserver une bonne masse musculaire
- Réduire le risque de calcul rénal

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 160 pages, format : 11 x 18

Best Seller

« Tout ce qu'il y a à savoir sur la vitamine D est dans ce livre ! » France 2

Vitamine D mode d'emploi

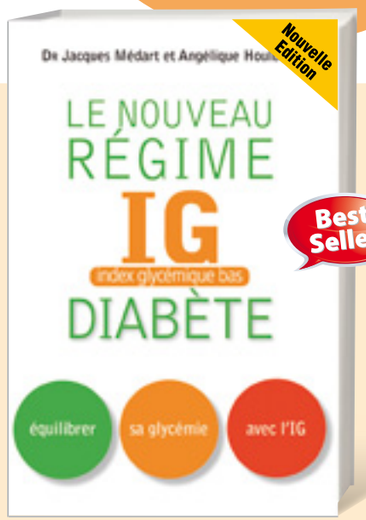
Dr Brigitte Houssin

8 Français sur 10 manquent de vitamine D d'octobre à avril. Ils s'exposent à un risque accru de cancers, d'infarctus, de chutes et de fractures, de douleurs articulaires, d'infections, de dépression… Écrit par un médecin spécialiste de la vitamine D, ce guide vous dit entre autres :

- comment obtenir en permanence un taux de vitamine D optimal et protecteur
- quels sont les dangers d'un déficit
- quand contrôler son taux de vitamine D
- combien de temps s'exposer au soleil sans risque pour sa peau
- quel supplément choisir

6,65 € TTC • ~~6,99~~ € TTC • 128 pages, format : 11 x 18

Diabète



Le régime IG diabète

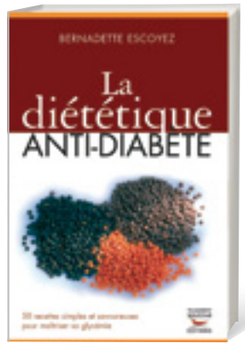
Dr Jacques Médart*, nutritionniste.* ***Angélique Houlbert****, diététicienne.*

Ce livre explique au diabétique (et à ceux dont le sucre sanguin est élevé), comment composer ses repas sur une journée en fonction de l'index glycémique (IG) des aliments.
Grâce à l'IG, le diabétique peut prévoir l'élévation de sa glycémie et donc mieux la contrôler.
Il peut changer radicalement le cours de sa maladie :

- glycémie équilibrée ;
- moins de médicaments, et dans de nombreux cas, plus du tout ;
- et surtout moins de risque de complications.

Nouvelle édition avec de nouvelles recettes et plus de menus (et le calcul de la charge glycémique totale).

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 368 pages, format : 14 x 21



La diététique anti-diabète

Bernadette Escoyez, *infirmière*

Si votre glycémie est élevée, les conseils de ce livre vont vous aider à l'équilibrer, réduire les doses de médicaments et vous préserver des complications du diabète.

Avec 50 recettes inédites et un système de repères nutritionnels exclusifs pour visualiser en un clin d'œil le niveau de protection apportée.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC • 96 pages, format : 14 x 21

Immunité et prévention des infections

Maladie de Lyme : Mon parcours pour retrouver la santé

Judith Albertat

Une femme pilote voit sa santé se dégrader brutalement.
Elle consulte médecin sur médecin, passe des examens.
On l'adresse à un psychiatre ! Convaincue que ses troubles sont bien réels, elle décide de se battre seule. Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à com-prendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : **la maladie de Lyme**.
Et surtout à découvrir qu'à côté des traitements proposés (antibiotiques), il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces.

16,05 € TTC • ~~16,90~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21

Vaccins, mensonges et propagande

Sylvie Simon

À lire d'urgence pour qu'on ne puisse plus dire « si j'avais su… ».
Comment l'industrie pharmaceutique, les médias et les gouvernements nous manipulent. Par exemple :

● La population vaccinée contre la grippe est passée aux États-Unis de 15 % en1980 à 65 % aujourd'hui, sans diminution des décès liés à cette maladie. ● Le nombre de décès par rougeole n'a pas diminué depuis 1988 en dépit d'une couverture vaccinale beaucoup plus étendue.

19,85 € TTC • ~~20,90~~ € TTC • 284 pages, format : 14 x 21

Sans gluten et sans lait, allergies

« Des recettes savoureuses pour qui suit le régime Seignalet. » Pleine Vie

4 saisons sans gluten et sans lait

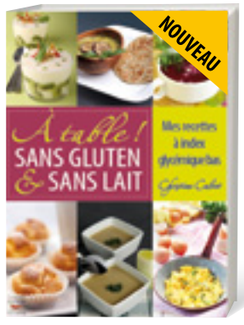
Christine Calvet
Préface de Thierry Souccar

Douleurs, migraine, fatigue chronique, dépression...
Une personne sur cinq souffre de troubles chroniques qu'aucun traitement ne soigne de façon satisfaisante. La raison : une intolérance au gluten ou au lait, qui passe souvent inaperçue. La solution : le régime Seignalet, sans blé ni laitages. Mais comment le rendre acceptable quand on vit en famille ?

Christine Calvet a imaginé pour chaque saison des recettes faciles sans gluten ni laitages pour la table familiale, aussi savoureuses et équilibrées que leurs équivalents classiques.

- Maîtrise des tours de main permettant en un clin d'œil d'avoir un délicieux repas
- Familiarisation avec de nouveaux ingrédients (tofu soyeux, arrow-root, farine de pois chiches, de châtaignes, poudre d'amande…)

14,25 € TTC • ~~14,89~~ € TTC • 192 pages, couleur, format : 16 x 22



A table ! sans gluten et sans lait
Mes recettes à index glycémique bas

Christine Calvet

Un guide complet pour se lancer illico dans un art culinaire simple, créatif, joyeux qui fait du bien au corps
Manger sans gluten et sans lait ? Quelle bonne idée ! Mais gare aux pièges : certains ingrédients font grossir : farines de riz ou de maïs, fécule… Vous ne les trouverez pas ici. Les recettes de ce guide ne provoquent pas de pics de glycémie – elles ont un index glycémique (IG) bas.
Voici 60 recettes très créatives et faciles à réussir qui respectent votre ligne et votre santé. Exit les farines à IG élevé. Ici, ce sont les légumineuses et les oléagineux (farines, flocons) qui sont à l'honneur. Vous allez voir que manger sans gluten et sans lait n'est pas un casse-tête !

- Des plats goûteux et appétissants à partager en famille
- Des recettes de saison, faisant la part belle aux aliments bio
- Faciles à réaliser : pas de mauvaise surprise à la fin
- Pour tous les jours ou pour étonner vos amis
- Les incontournables revisités : blanquette, paëlla, salade de pâtes…
- Des tartes, des cakes, des terrines et des gratins à réussir à tous les coups !

13,30 € TTC • ~~14,00~~ € TTC • 192 pages, couleur, format : 16 x 22

Best-seller au Québec : plus de 80 000 exemplaires vendus !

Comment j'ai vaincu la douleur et l'inflammation chronique par l'alimentation

Jacqueline Lagacé

Alors qu'elle lutte contre l'arthrite/arthrose qui la fait souffrir sévèrement et la prive presque entièrement de l'usage de ses doigts, Jacqueline Lagacé découvre le régime hypotoxique du docteur Seignalet.
Estimant n'avoir plus rien à perdre, elle décide de le suivre.

Les résultats sont spectaculaires.
En dix jours, la douleur a disparu et en seize mois, elle recouvre totalement l'usage de ses doigts.
Elle constate parallèlement des améliorations sensibles dans les articulations de ses genoux et de sa colonne vertébrale, qui étaient affectés par de l'arthrose symptomatique depuis plusieurs années.

Il n'en faut pas davantage pour que cette scientifique se plonge dans la lecture des articles de plus en plus nombreux qui paraissent – dans le monde anglo-saxon, notamment – sur l'alimentation en relation avec les différentes maladies d'inflammation chronique.

Ayant rassemblé une abondante documentation, elle se consacre à l'écriture d'un livre *« pour informer, écrit-elle, ceux qui souffrent de douleurs chroniques que des changements dans leur alimentation pourraient leur permettre d'éliminer leurs douleurs et leur redonner une qualité de vie qu'ils ne croyaient plus possible ».*

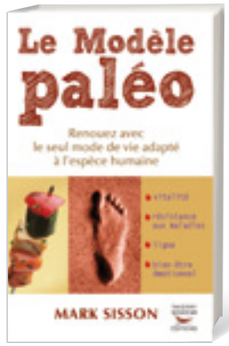
20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 300 pages, format : 15 x 22

Gluten : comment le blé moderne nous intoxique

Julien Venesson

Saviez-vous que les agronomes ont profondément modifié les gènes du blé ? Ils ont donné naissance à des variétés bien plus riches en gluten que les variétés ancestrales. Une personne sur trois aurait sans le savoir une sensibilité au gluten, qui se traduit par : fatigue chronique, migraine, arthrose ! Et chez les personnes prédisposées, le gluten déclenche des maladies auto-immunes… Ce livre révèle la réalité sur les blés modernes et donne les clés pour retrouver la santé.

14,90 € TTC • ~~15,70~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21



Le modèle Paléo

Mark Sisson

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs étaient robustes et minces. Ils ne connaissaient aucune maladie chronique – diabète, maladies cardiovasculaires, cancers, Alzheimer, maladies auto-immunes... Et contrairement à une idée reçue, ils ne mouraient pas à 20 ans ! Leur secret ? Un mode de vie sain, celui qu'a connu l'Humanité pendant plus de 2 millions d'années : alimentation optimisée, exercice, exposition solaire, vie en groupe, jeu, marche pieds nus…
Ce livre vous dit pourquoi *Le Modèle Paléo* est le seul mode de vie auquel nous sommes génétiquement adaptés et comment le suivre pour reprogrammer littéralement nos gènes.
Le Modèle Paléo, c'est 10 règles simples. **Quelques semaines suffisent pour retrouver ce que vous n'auriez jamais dû perdre :** la vitalité, la ligne, la motivation et le désir, la résistance au stress et aux maladies.

19,95 € TTC • ~~21,00~~ € TTC • 288 pages, format : 15 x 24

« Passionnant… Des révélations à chaque page. » France Inter

Lait, mensonges et propagande

Thierry Souccar, directeur de LaNutrition.fr

Thierry Souccar expose au grand jour le lobby du lait et montre, études scientifiques à l'appui, que les messages qui visent à encourager la consommation de laitages pour avoir des os en bonne santé sont mensongers : ni les laitages ni le calcium ne préviennent les fractures ! Pire, au niveau auquel ils sont conseillés – 3 à 4 par jour –, ils peuvent entraîner troubles digestifs et articulaires, maladies auto-immunes, diabète, cancers de la prostate et des ovaires…

- Le livre de référence sur les vrais effets des laitages, revu et augmenté
- Avec toutes les solutions pour se procurer du calcium sans se gaver de lait

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 288 pages, format : 14 x 21

Sans gluten et sans lait, allergies

NOUVEAU
Jean-Marie Magnien
Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet
• Polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante, sclérose en plaques...
• Eczéma, psoriasis, rhume des foins, asthme, maladie de Crohn...
• Fibromyalgie, arthrose, migraines, dyspepsie...

Réduire au silence 100 maladies avec le régime Seignalet

Jean-Marie Magnien, *biologiste*

De nombreuses personnes développent une sensibilité à certains aliments comme le blé et le lait, à l'origine d'une réaction du système immunitaire qui peut conduire à des maladies très diverses.

Le Dr Jean Seignalet fut le premier à montrer qu'une alimentation sans gluten et sans lait peut réduire au silence la polyarthrite rhumatoïde, la spondylarthrite ankylosante, la sclérose en plaques, le psoriasis, l'eczéma, l'asthme, la rhinite chronique, la colite, la maladie de Crohn et bien d'autres…

Ces maladies sont (mal) traitées par des médicaments, alors qu'un simple changement alimentaire peut les réduire au silence !

Ce livre prolonge concrètement les travaux du Dr Jean Seignalet et aide les patients à prendre leur santé en main grâce à des conseils diététiques appropriés et la prise de compléments nutritionnels.

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 384 pages, couleur, format : 14 x 21

1 livre offert
Le gingembre est aphrodisiaque
Sarah Pellet-Calaud
Les idées reçues sur l'alimentation.

« Ce livre a le mérite de la clarté face à l'abondance d'aliments transformés, composés d'une liste d'ingrédients interminables et incompréhensibles et de slogans trompeurs. C'est instructif, utile et facile à appliquer. » Le Monde

Le bon choix au supermarché 2013-2014 700 aliments analysés

LaNutrition.fr

Il existe des milliers d'aliments en supermarché. Comment être sûr(e) de faire le bon choix pour la santé lorsqu'on fait ses courses ? Comment faire la différence entre les produits sains et ceux qui sont bourrés de calories, d'amidon modifié, d'additifs et de graisses dangereuses ?
Impossible sans ce livre, devenu une référence.

Dans cette nouvelle édition, LaNutrition.fr a analysé et évalué plus de 700 aliments du supermarché.
Vous n'avez plus qu'à suivre le guide !

Rayon par rayon, vous identifiez visuellement les produits de bonne qualité nutritionnelle et ceux qu'il vaut mieux éviter. Vous saurez notamment que :

- Les yaourts Taillefine sont allégés en graisses mais bourrés d'additifs inutiles.
- Les bâtonnets de crabe contiennent plus de sucres que de protéines.
- L'huile Isio4 est bien meilleure pour la santé que Fruit d'or oméga 3 et 6.
- Le jambon sec d'Auvergne est deux fois moins salé que le jambon d'Aoste.

Illustré et simple à utiliser, ce livre est aussi un guide complet de nutrition pratique.
Un guide salué depuis 2009 par toute la presse et plébiscité par les consommateurs.

15,00 € TTC • 15,80 € TTC • 320 pages, format : 15 x 15

« Tout savoir pour éviter les composés toxiques générés lors de la cuisson des aliments. »
Le Figaro Madame

Le Bon Choix pour cuisiner

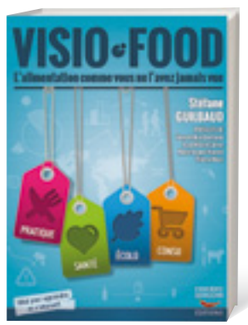
Juliette Pouyat, *scientifique spécialiste de la qualité nutritionnelle des aliments*

Faut-il jeter sa poêle en Teflon lorsqu'elle est rayée ? Les aliments cuits au four à micro-ondes sont-ils dénaturés ? Les plastiques dits « micro-ondables « le sont-ils vraiment ? Vapeur douce ou sous pression, qu'est-ce qui préserve le mieux les vitamines ?

Ce livre vous dit comment préserver les vitamines et autres nutriments bénéfiques, réduire la formation de composés cancérigènes, éviter que des substances chimiques de l'emballage ou des ustensiles ne se retrouvent dans votre assiette.

- Des recommandations concrètes pour cuisiner en alliant saveur et santé
- Des conseils pour choisir les bons ustensiles
- Guide très illustré

14,20 € TTC • 14,95 € TTC • 224 pages, couleur, format : 15 x 15



Visio Food

Stéfane Guilbaud

Parce qu'un bon dessin vaut mieux qu'un long discours, voici le premier livre 100 % visuel qui permet de mieux comprendre notre alimentation.

Des infos pratiques, santé, écolo, conso : comment bien ranger son réfrigérateur, les apports en vitamines et minéraux des Français, comment a évolué notre alimentation en l'espace de 50 ans, les différents modes d'élevage des poules, la fabrication d'une huile de table, l'empreinte hydrique et carbone du jus d'orange, les chiffres d'affaires des différents secteurs de l'industrie agroalimentaire, la progression de l'implantation des grandes surfaces…
Voici en images notre réalité alimentaire, ce qui balaie au passage bien des idées reçues !

Au total près de 100 infographies qui distillent au fil des pages une foultitude d'infos utiles et futiles sur ce que l'on mange.

15,10 € TTC • 15,90 € TTC
96 pages, couleur, format : 19 x 25

Angélique Houlbert
est diététicienne-nutritionniste.
Membre du collectif « Le Bon choix »,
elle est aussi co-auteur du ***Nouveau Régime IG*** *(p. 15)*

Manifeste pour réhabiliter les vrais aliments

Pr Michael Pollan

Selon Michael Pollan, « trente années de conseils nutritionnels nous ont rendus plus gras, plus malades et plus mal nourris. »
Coupables : les nutritionnistes, qui n'ont cessé de se tromper, l'industrie agro-alimentaire qui s'évertue à nous faire consommer toujours plus, les chercheurs qui ne s'intéressent plus aux aliments mais à leurs composants.

Ce livre propose une alternative basée sur les traditions et les aliments non transformés, frais, complets, écologiques.

14,25 € TTC
15,00 € TTC
256 pages
format : 14 x 21

Premiers repas de 6 mois à 3 ans – avec 66 recettes

Angélique Houlbert,
diététicienne-nutritionniste

Voici le guide parfait pour réussir la transition alimentaire de votre bébé et lui donner **le meilleur des départs dans la vie**. Avec 66 recettes délicieuses et équilibrées, **vous pourrez servir à votre enfant des repas sains**, pas chers.

Ce livre vous guide mois après mois dans les étapes de la diversification, en minimisant les risques de refus, d'intolérance et d'allergie.

Recommandé par LaNutrition.fr, il vous offre :

- **Des repères utiles sur les quantités et l'introduction des nouveaux aliments**
- **Les règles à respecter pour optimiser le développement, prévenir les intolérances et le surpoids**

12,25 € TTC • 12,90 € TTC • 208 pages, couleur, format : 11 x 18

« 101 trucs pour devenir un pro de la cuisine santé » Avantages

L'Assiette à malices

Dr Martine Cotinat, *gastro-entérologue*

Ce petit guide illustré vous livre tous les trucs et astuces pour cuisiner sain « sans se prendre le chou ».

Moins de kilos, moins de maladies, plus d'énergie, votre famille va vous dire merci !

Découvrez :

- **La liste des aliments anti-cancer à chouchouter**
- **Comment faire aimer les légumes aux tout-petits**
- **Comment faire son pain en quelques minutes sans machine**
- **Comment faire des frites moins toxiques**
- **Toutes les astuces infaillibles contre les fringales**
- **Des alternatives au pain pour les intolérants au gluten**
- **Comment préparer des crudités sans rien perdre de leurs vitamines**
- **L'assiette antirouille articulaire**
- **Le menu spécial anti-brûlures d'estomac…**

9,99 € TTC • 10,50 € TTC • 128 pages, couleur, format : 16 x 16

Maigrir et rester mince

Maigrir en contrôlant ses émotions

Dr Thierry Hertoghe
avec Margherita Enrico
LE RÉGIME HORMONE
LIGNE • VITALITÉ • SEXUALITÉ • HUMEUR
28 jours pour rééquilibrer vos hormones par l'alimentation
24 TESTS PERSONNALISÉS
100 RECETTES
Vous allez renaître

« Pour rééquilibrer ses hormones par l'alimentation. » Le Parisien

Le régime hormone

Dr Thierry Hertoghe
et ***Margherita Enrico***

Certains aliments apportent un bénéfice immédiat sur l'état de la peau, l'humeur, la qualité du sommeil, l'énergie et la ligne.

Utilisez-les pour rééquilibrer vos hormones en modifiant votre alimentation.

Gagnez en énergie, améliorez votre apparence physique, dormez mieux et diminuez le risque de maladies chroniques.

- 24 tests personnalisés pour déterminer son profil nutritionnel
- 100 recettes

18,90 € TTC • ~~19,90~~ € TTC • 352 pages, format : 14 x 21

Un programme pour mincir et rester mince.

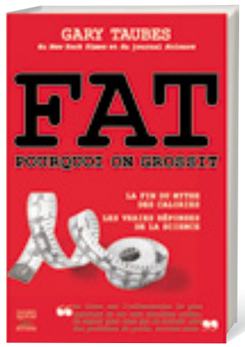
En finir avec les poignées d'amour

Lionel Gonnet

Une méthode totalement inédite en France, 100 % naturelle, 100 % efficace va vous débarrasser des bourrelets disgracieux. Ces bourrelets sont votre **BioSignature** : ils sont le signe que vous sécrétez trop d'insuline, l'hormone qui est stimulée lorsque vous mangez des glucides.

En modifiant votre alimentation, en suivant le programme d'exercices proposé dans le livre, en prenant des compléments alimentaires ciblés, en gérant votre stress, vous obtiendrez des résultats spectaculaires.

16,05 € TTC • ~~16,90~~ € TTC
158 pages, format : 17 x 23



Best Seller

« Le livre le plus important de ces 100 dernières années sur l'alimentation et la santé. » New York Times

FAT - Pourquoi on grossit

Gary Taubes, *journaliste scientifique*

Les graisses ne font pas grossir. Découvrez les vrais coupables.

Aux termes d'une enquête qui se lit comme un roman, Gary Taubes prouve que les recommandations officielles actuelles – manger peu de graisses, beaucoup de pain, pâtes, riz, pommes de terre – non seulement ne rendent pas les gens plus minces mais les font grossir et les rendent diabétiques.

Il révèle l'importance de l'insuline dans la régulation des graisses corporelles et répond aux questions lancinantes :

- **Pourquoi certains sont minces et d'autres gros ?**
- **Quel est le rôle des gènes et de l'exercice dans la gestion du poids ?**
- **Quels aliments manger et lesquels éviter ?**

21,75 € TTC • ~~22,90~~ € TTC • 304 pages, format : 14 x 21

Best Seller

« Super efficace, équilibré et sain, facile à suivre » Santé Magazine

Le Nouveau Régime Atkins

Pr Éric Westman, Pr Stephen Phinney *et* ***Pr Jeff Volek***

Le régime qui a fait maigrir 40 millions de personnes, maintenant encore plus équilibré et facile à suivre. Le Nouveau Régime Atkins est un régime pauvre en glucides – pain, pommes de terre, sucres, etc. On perd rapidement du poids car on évite que ces glucides soient transformés en graisses corporelles.

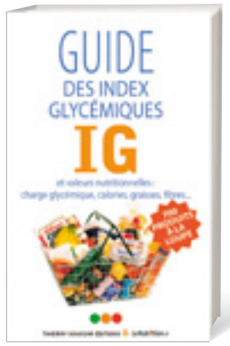
Dans cette version totalement remaniée, c'est le programme idéal :

- **Pour perdre très vite beaucoup de poids**
- **Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**
- **Quand les triglycérides sont trop élevés**

- Efficacité et sécurité soutenues par plus de 50 études scientifiques
- De nombreuses recettes et 12 semaines de menus

19,25 € TTC • ~~22,25~~ € TTC • 368 pages, format : 15 x 24

« Le régime IG, c'est enfin de la science dans la minceur. »
Elvire Nérin, co-auteur du **Nouveau Régime IG**


GUIDE
DES INDEX GLYCÉMIQUES
IG
et valeurs nutritionnelles : charge glycémique, calories, graisses, fibres...
+ de 700 aliments à la loupe

Guide des Index Glycémiques

Collectif LaNutrition.fr

Ce guide sans équivalent présente l'index glycémique de 700 aliments courants.

- **Idéal pour les régimes IG, Montignac, Atkins, Dukan**
- **Idéal pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**

Indispensable pour choisir les aliments à index glycémique (IG) bas.

- Avec en plus : charge glycémique, calories, protéines, lipides, glucides, graisses saturées et fibres
- Une liste type de courses avec les aliments indispensables

6,55 € TTC • ~~6,90~~ € TTC • 144 pages, format : 11 x 18

« Un allié de poids pour rester mince et en bonne santé. » RTL

100 aliments à Index Glycémique bas à volonté

Angélique Houlbert,
diététicienne-nutritionniste

Voici 100 aliments compatibles avec le régime IG, Montignac, Atkins ou Dukan. Vous saurez :

- **Les propriétés nutritionnelles de chaque aliment, ses atouts santé**
- **Comment l'acheter, le conserver, le préparer**
- **Comment l'utiliser dans une recette adaptée à la cuisine de tous les jours**

Élaborez à l'infini des menus qui ne provoqueront pas de pics de glycémie.

Avec l'index glycémique et la charge glycémique des 100 aliments, leur indice de satiété et leur densité calorique

Maigrir en maîtrisant sa glycémie
Plus de 100 études scientifiques

« L'efficacité de ce programme équilibré, très facile à suivre a été mesurée par des études rigoureuses. »
Santé Magazine

Le nouveau régime IG
(Index Glycémique Bas)

Angélique Houlbert *et* ***Elvire Nérin***

Plus qu'un régime, un mode d'alimentation pour toute la famille !

Le corps est fait pour consommer des glucides à index glycémique (IG) bas.

Ce livre vous dit pourquoi, où les trouver et comment les incorporer à votre alimentation.

Voici le programme idéal :

- **Pour perdre du poids si vous êtes en surpoids**
- **Pour réguler votre sucre sanguin ou contrôler un diabète**
- **Pour prévenir des dizaines de maladies dont l'infarctus et les cancers**

Avec le Nouveau Régime IG, on perd 200 à 300 g de graisse par semaine, qu'on ne reprend plus.

- Un carnet de bord avec des repères pour suivre votre progression.
- 3 semaines de menus et de délicieuses recettes.

15,20 € TTC • ~~16,00~~ € TTC • 272 pages, format : 14 x 21

Maigrir et rester mince

Maigrir en maîtrisant sa glycémie
Plus de 100 études scientifiques

Best Seller

« Un livre brillant à mettre entre toutes les mains. » Dr David Servan-Schreiber

Maigrir par la cohérence cardiaque

Dr David O'Hare

Dans 9 cas sur 10, c'est à cause du stress que l'on grignote et que l'on grossit...

Voici la première méthode pour maigrir basée sur la cohérence cardiaque, l'outil de gestion du stress le plus performant, révélé au grand public par le Dr David Servan-Schreiber.

Vous apprenez simplement et rapidement à contrôler votre rythme cardiaque par la respiration : le stress diminue, et vous mangez moins.

- **Efficace en seulement 9 minutes par jour pendant 9 semaines.**
- **Pas de régime, pas de conseils nutritionnels**

17,10 € TTC • ~~18,00~~ € TTC • 256 pages, format : 14 x 21

Best Seller

« Diminuez les fringales en rééquilibrant la chimie du cerveau. » Elle

Libérez-vous des fringales

Julia Ross

Fringales, pulsions sucrées et autres dépendances alimentaires s'expliquent par une carence en certains messagers chimiques du cerveau, tels la sérotonine qui met de bonne humeur.
Elles peuvent être corrigées par un apport adéquat en suppléments d'acides aminés, les composants de base des protéines. Une fois la chimie du cerveau rééquilibrée, vous pouvez alors atteindre le poids idéal et surtout le conserver. En moins de 24 heures, vous allez voir votre humeur s'améliorer et vos fringales disparaître naturellement.

- **Un test permet de déterminer la ou les cause(s) du déséquilibre.**
- **Un programme sur-mesure associe conseils alimentaires, compléments nutritionnels, règles de vie et, si besoin, médicaments.**
- **Programme validé par une expérience clinique sur des milliers de patients.**

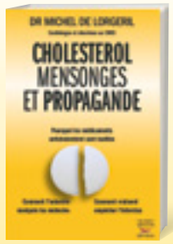
19,95 € TTC • ~~21,00~~ € TTC • 384 pages, format : 14 x 21

Promotions -50%

Le Régime préhistorique

Thierry Souccar

10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
176 pages, format : 15 x 21
Indigène Éditions



Cholestérol, mensonges et propagande
Edition 2008

Dr Michel de Lorgeril

10,45 € TTC • ~~20,90~~ € TTC
320 pages, format : 14 x 21

Prévenir et guérir la grippe

Thierry Souccar

6,25 € TTC • ~~12,50~~ € TTC
198 pages, format : 13 x 19

Arrêtons de vieillir

Pierre Boutron

10,00 € TTC • ~~20,00~~ € TTC
384 pages, format : 15 x 21

Antidépresseurs : mensonges sur ordonnance

Guy Hugnet, *journaliste scientifique*

7,95 € TTC • ~~15,90~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

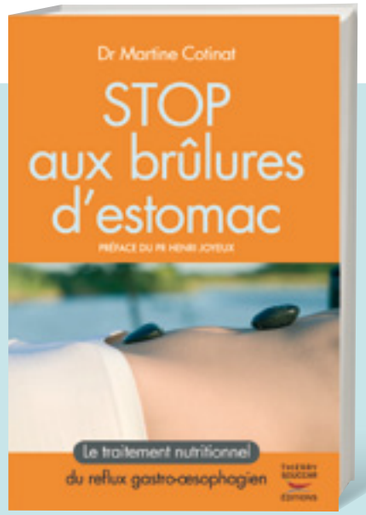
Boire mieux pour vivre vieux

Pr Roger Corder

10,45 € TTC • ~~20,90~~ € TTC
320 pages, format : 14 x 21

Digestion

*Le Dr **Martine Cotinat** est gastro-entérologue. Formée à la nutrition et la micronutrition, elle est aussi l'auteur de l'**Assiette à Malices** (p. 13)*


Dr Martine Cotinat
STOP aux brûlures d'estomac
PRÉFACE DU PR HENRI JOYEUX
Le traitement nutritionnel du reflux gastro-oesophagien

« Un livre qui vous fait découvrir les pouvoirs étonnants de l'alimentation. » Vie Pratique Santé

Stop aux brûlures d'estomac

Dr Martine Cotinat

Les médicaments ne traitent pas la véritable cause du reflux.

Le traitement le plus efficace et le plus complet est nutritionnel.

Ce livre va vous aider à dire adieu aux brûlures d'estomac et renouer avec le bien-être.

Vous saurez comment consolider naturellement les défenses de l'œsophage, comment renforcer la barrière anti-reflux, les compléments alimentaires indispensables.

15,10 € TTC • ~~15,90~~ € TTC • 224 pages, format : 14 x 21

La diététique anti-constipation

Dr Éric Ménat

Adoptez avec ce livre les règles hygiéno-diététiques qui combattent la constipation sur le long terme.

Que vous souffriez d'une constipation banale ou chronique, ce guide vous explique comment vous en débarrasser.

Avec 35 recettes simples et savoureuses.

9,40 € TTC • ~~9,90~~ € TTC
96 pages, format : 14 x 21

« Les meilleurs traitements du côlon irritable. » Votre Diététique

Quand l'intestin dit non

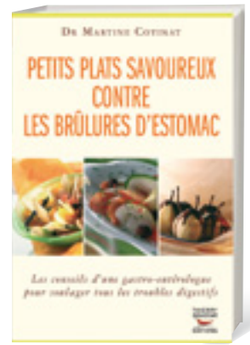
Dr Jacques Médart

Enfin un traitement naturel du syndrome du **côlon irritable**.

Votre bien-être intestinal passe par :

- un rééquilibrage de l'alimentation
- la suppression des aliments allergisants ou non tolérés
- le soutien d'une digestion défectueuse à l'aide d'enzymes
- l'éradication des germes pathogènes
- l'optimisation de la flore intestinale grâce aux probiotiques

15,10 € TTC • ~~15,90~~ € TTC • 192 pages, format : 14 x 21



Petits plats savoureux contre les brûlures d'estomac

Dr Martine Cotinat,
gastro-entérologue

Ce livre détaille les 7 grandes règles diététiques à adopter pour limiter les agressions digestives et renforcer les défenses de l'organisme contre les attaques acides.

Avec 45 recettes simples et savoureuses qui soulageront tout le système digestif.

9,40 € TTC
~~9,90~~ € TTC
96 pages
format : 14 x 21

« En rééquilibrant votre cerveau, vous retrouverez la santé et la joie de vivre. »
Dr Eric Braverman, auteur de **Un cerveau à 100 %**

« Ce livre vous dit comment rééquilibrer la chimie de votre cerveau. » Psychologies

Un cerveau à 100 %

Dr Éric Braverman

La baisse des facultés physiques, intellectuelles, les troubles de l'humeur et la plupart des ennuis de santé qui apparaissent avec l'âge s'expliquent par un déséquilibre dans la chimie du cerveau.

Sachez rétablir l'équilibre des quatre principaux messagers chimiques du cerveau :

la dopamine, messager du désir et de l'action ;
l'acétylcholine, qui nous rend créatif ;
le GABA, calmant naturel ;
la sérotonine, hormone du bien-être.

Ce livre peut vous aider à atteindre l'équilibre physique et émotionnel.
Il vous guidera vers une vie saine et épanouie.

- **Un test pour savoir quel est votre profil de neurotransmetteurs**
- **Un programme adapté à votre profil faisant appel à des conseils diététiques, des règles de vie, des suppléments nutritionnels (acides aminés, vitamines), des hormones bio-identiques**
- **Programme validé par une expérience clinique portant sur des milliers de patients**

20,90 € TTC • ~~22,00~~ € TTC • 344 pages, format : 14 x 21

« Une solution globale, des conseils concrets pour ne pas succomber au stress. » Paris-Match

6 ordonnances anti-stress

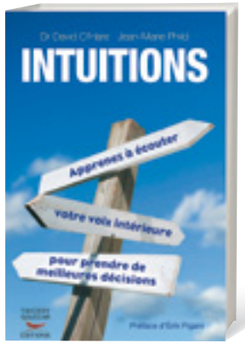
Collectif *dirigé par le* ***Dr Pierre Setbon,*** *cardiologue*

Ce livre réunit les traitements de 6 experts contre les ravages du stress, accusé de favoriser des maladies, sans compter fatigue, insomnies, anxiété, baisse de la libido.

Par exemple :

- **Des exercices de respiration simples avec des résultats spectaculaires**
- **Un programme d'exercice physique pour évacuer les tensions, facile à intégrer dans son quotidien**
- **Un guide d'emploi des meilleures plantes et huiles essentielles pour la relaxation et le sommeil**
- **La forme de magnésium la plus efficace contre le stress – et les doses utiles**
- **En dernier recours, des médicaments peu connus des médecins avec pourtant bien moins d'effets secondaires que les tranquillisants !**

15,20 € TTC • ~~16,00~~ € TTC • 306 pages, format : 14 x 21



« Avec ce livre, exploitez les capacités insoupçonnées qui sont en vous pour prendre de meilleures décisions. » France 2

Intuitions

Dr David O'Hare *et* ***Jean-Marie Phild,*** *parapsychologue*

L'intuition n'est pas un don rare que seuls quelques privilégiés possèdent, mais une capacité qui existe en chacun de nous et qui ne demande qu'à être cultivée et développée. Certains initiés comme Jean-Marie Phild, un parapsychologue qui a le don de clairvoyance et le Dr David O'Hare, un médecin spécialiste du lien corps-esprit, l'utilisent au quotidien.

Pour la première fois, ils révèlent dans ce livre leurs techniques pour atteindre un état de perception inégalée. Vous allez découvrir en vous des capacités insoupçonnées, vous saurez prendre de meilleures décisions dans votre vie : qu'il s'agisse de la santé, de l'argent, de l'amour...

14,45 € TTC • ~~15,20~~ € TTC • 320 pages, format : 14 x 21

Le Dr ***David O'Hare*** *est l'un des spécialistes mondiaux de la cohérence cardiaque. Il forme des thérapeutes au sein de l'Institut fondé par le Dr David Servan-Schreiber. Il est aussi l'auteur de* **Maigrir par la cohérence cardiaque** *(p. 16)*

Trouvez la méditation qui vous convient

5 minutes le matin

Dr David O'Hare

David O'Hare a écrit ce livre parce que cela fait des années que les gens lui disent : *« Je sais que la méditation est formidable pour l'équilibre. J'aimerais méditer mais…Ça prend trop de temps. C'est trop compliqué pour moi. Je ne suis pas sûr(e) de persévérer. Etc. »*

Avec **5 minutes le matin** testez tous les jours, pendant 5 minutes seulement, **des échantillons de méditation** – 7 au total : relaxation, concentration, cohérence cardiaque, pleine conscience, marche méditative, méditation de bienveillance, scanner du corps.

9,50 € TTC • ~~10,00~~ € TTC • 192 pages, format : 13 x 19

« Une solution naturelle pour soigner les troubles du comportement et de l'humeur. » Santé Magazine

La solution magnésium

Dr Marianne Mousain-Bosc, *pédiatre*

Quel point commun entre dépression, hyperactivité, épilepsie, autisme et Alzheimer ? Un déficit anormal en magnésium. Le Dr Mousain-Bosc a amélioré de façon spectaculaire la vie quotidienne de nombreux patients hyperactifs, autistes, épileptiques, spasmophiles avec un traitement à base de magnésium. Basé sur les études scientifiques les plus récentes, ce livre est un message d'espoir.

11,90 € TTC • ~~12,50~~ € TTC • 160 pages, format : 13 x 19

Dr David O'Hare
Cohérence cardiaque
365
Best Seller
3 fois par jour • 6 fois par minute • 5 minutes
Guide de cohérence cardiaque jour après jour

Cohérence cardiaque 365

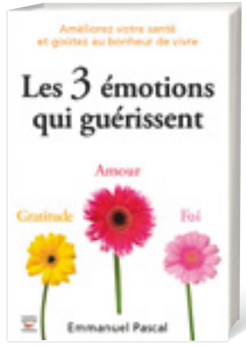
Dr David O'Hare

Révélée par David Servan-Schreiber, la cohérence cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science et conseillée par les médecins. Gratuite comme l'air et inspirante, elle est basée sur la respiration rythmée.
Incorporez-la à votre quotidien pour qu'elle délivre tous ses bénéfices :

- **Gestion du stress et de l'anxiété et de leurs conséquences sur la santé**
- **Meilleur sommeil**
- **Diminution des fringales, perte des kilos émotionnels**
- **Mise à distance des émotions négatives**
- **Diminution du risque cardiovasculaire**
- **Amélioration de l'apprentissage**
- **Aide à la prise de décision**

365 c'est : 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes

7,50 € TTC • ~~7,90~~ € TTC • 112 pages, format : 13 x 19



Les 3 émotions qui guérissent

Emmanuel Pascal

La science a identifié trois émotions guérisseuses du corps et de l'âme. L'auteur vous dit comment les faire grandir jusqu'à ce qu'elles occupent la place principale – voire toute la place – dans votre esprit. Vous vous sentirez chaque jour plus heureux, plus créatif, vous résisterez mieux aux maladies.

13,00 € TTC • ~~13,70~~ € TTC
192 pages, format : 14 x 21

THIERRY SOUCCAR ÉDITIONS

Thierry Souccar Éditions • 2 rue Basse • 30310 Vergèze • Tél : **04 34 14 80 09** ou **04 66 53 44 66** • Fax : 04 66 35 53 87

Équipe éditoriale
Directeur des Éditions : Thierry Souccar
Responsable éditoriale : Elvire Sieprawski
Assistantes d'édition : Priscille Tremblais, Véronique Molénat
Assistantes commerciales, administration des ventes : Monique Perreau, Marie Garcia.

Pour commander et nous contacter :

Par courrier
Thierry Souccar Éditions,
2 rue Basse - 30310 Vergèze

Par Fax
04 66 35 53 87

Par Téléphone
04 34 14 80 09
Ou : 04 66 53 44 66
Du lundi au jeudi
9h-12h et 14h-17h00
et le vendredi jusqu'à 12h00

Par Internet
www.thierrysouccar.com *et* **www.lanutrition.fr**

Par E-mail
mperreau@thierrysouccar.com

Conditions générales de vente : Thierry Souccar Editions s'engage à rembourser toute commande qui ne peut être servie mais ne peut pas verser à ce titre un quelconque dédommagement. En cas de litige à la livraison une réclamation devra être adressée dans un délai de 48 heures, outre les éventuelles réserves faites au transporteur. Les marchandises livrées et facturées restent intégralement la propriété de Thierry Souccar Editions aussi longtemps qu'elles n'auront pas été payées en totalité.
Vous disposez de 15 (quinze) jours francs à compter de la réception du produit commandé, pour retourner à vos frais, tout ou partie des produits commandés et demander leur remboursement. Thierry Souccar Éditions remboursera la totalité des sommes versées, comprenant le prix du ou des livres faisant l'objet de l'exercice du droit de rétractation, ainsi que le montant des frais d'envoi des produits commandés, calculé au pro rata de la valeur du ou des produits faisant l'objet de l'exercice du droit de rétractation. Les produits susceptibles d'être retournés doivent avoir été préalablement achetés par le client sur le catalogue ou sur le site ou par téléphone ou fax, avoir été livrés au client, et être dans leur état d'origine (emballage). Toute commande entraîne l'adhésion pleine et entière de l'acheteur aux conditions ci-dessus énoncées sans exception ni réserve. Le client déclare en avoir parfaitement connaissance. Thierry Souccar Éditions - Sarl au capital de 20 000 € - RCS Nîmes 492 628 896 - Siret 49262889600028 - APE 5811 Z - TVA FR 35492628896